

Die BRAVO-Methode – Die Trennung mit Kind(ern) „gut“ meistern (Dörr 2024)

Verliebt, verlobt..., aber nicht für die Ewigkeit? Eine Trennung ist gerade dann eine weitreichende Entscheidung, wenn Kinder im Spiel sind. Da stellt sich die Frage, wie dies gut im Sinne aller Beteiligten gelingen kann: Eine „gute“ Trennung, was ist das also? Vor dem Familiengericht nicht selten eine, die „einvernehmlich“ ist. Einvernehmlichkeit endet oft für mindestens eine Person mit Druck und ist ein nicht gewolltes Verhandlungsergebnis – daher wünsche ich Ihnen, dass Sie Ihren Weg außerhalb von Verhandlungen finden und habe diese Methode entwickelt, die Ihnen hilfreich sein kann im Rahmen der eigenen Trennung.

Im psychologischen Sinne beschreiben „gute“ Trennungen diejenigen, die aus Beteiligten bestehen, die (nach wie vor) wertschätzend miteinander umgehen. Wertschätzend, noch so ein Begriff! Wertschätzend meint keineswegs „brav“, daher heißt die Methode, um die es im Folgenden gehen soll auch nicht BRAV, sondern BRAVO. Ein wertschätzender Umgang kennzeichnet sich durch eine klare Kommunikation, durch Ehrlichkeit, aber auch durch Respekt und die Wahrung von Gefühlen und Bedürfnissen des Gegenübers, der Kinder ebenso wie der eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Gefühle. Nach BRAVO klingt für viele Menschen eine Trennung nun nicht gerade. Das Akronym verweist auch nur darauf, dass sie es **gut machen** können, auch wenn es Ihnen dabei nicht zwangsweise gut geht – etwa, weil Sie überrannt wurden von der Entscheidung des Partners/der Partnerin, verletzt und traurig sowie überfordert sind oder unterschiedliche Vorstellungen von der gemeinsamen Elternschaft haben. All diese Empfindungen dürfen sein, es bleiben aber Ihre Gefühle und Befindlichkeiten. Diese Gefühle haben nichts zu suchen in der Interaktion mit Ihrem Kind/den Kindern¹. Auch wird die gemeinsame Elternschaft nur wertschätzend und konstruktiv funktionieren, wenn Sie sich Ihrer Gefühle bewusst sind und diese zu händeln lernen (Gefühlsregulationskompetenz (wieder-)erlangen). Übrigens: Auch Kinder sind meistens völlig überrannt worden von der elterlichen Entscheidung zur Trennung. Aber: Kinder haben auch feine Antennen, sie spüren (und hören ggf.) den elterlichen Streit, auch wenn sie ihn nicht direkt sehen oder bereits im Bett liegen. Kinder durchleben die Trennung oftmals phasenartig. Anfangs kann es ein Abenteuer sein, das mit einem weiteren Zimmer und/oder neuem Spielzeug einhergeht. Manchmal sind die Kinder völlig überfordert und suchen Erklärungen, geben sich selbst die Schuld oder schreiben sie einem Elternteil zu. Solche Gefühle können gemeinsam in einem Familiencoaching oder auch in einem Kinder- bzw. Jugendcoaching näher betrachtet und schließlich aufgelöst werden.

Vergessen Sie bei der Trennung, all dem eigenen Frust, der Wut oder der Trauer nicht, dass Sie für andere Lebewesen verantwortlich sind. Auch Ihre Kinder haben Bedürfnisse und zeigen Emotionen. Falls Sie sich nicht in der Lage fühlen, diese Situation allein anzugehen, suchen Sie sich professionelle Hilfe (z.B. kostenfrei Jugendamt/Kinderschutzbund, Caritas- und andere Familienberatungsstellen oder auf Selbstzahlerbasis bei entsprechend ausgebildeten Coaches/Therapeuten). Vielleicht bringt Sie meine BRAVO-Methode aber auch schon ein Stück weiter.

Ich drücke Ihnen die Daumen für diesen Prozess,

Ihre Johanna-Luise Dörr



¹ Das heißt nicht, dass Sie eigene Gefühle wie Trauer und Ärger vor dem Kind verbergen müssen, Sie dürfen weinen und sagen „ich bin traurig“. Sie dürfen auch sagen, dass alle Menschen mal weinen und traurig oder wütend sind. Worauf ich hinweisen möchte: Ihre Gefühle sind Ihre und bleiben bitte bei Ihnen. An der Trennung ist nicht das Kind „schuld“ und auch nicht der/die Expartner/in. Schuldfragen aller Art sind völlig fehl am Platz bei Trennungen.

In die Formel BRAVO gebracht, bedeutet eine gute Trennung:

B – Bedürfnisse aller Beteiligten wahrnehmen (s. auch das Modell WER-Dreischritt², Dörr 2024)

Notwendig hierfür ist zwangsweise die Perspektivübernahmefähigkeit. Bedürfnisse lassen sich rausfiltern durch die Fokussierung auf Gefühle, Werte und Erwartungen. Sie dürfen sich einmal fragen:

- Wie fühlt sich die Trennung für mich an? Wie geht es mir? Was fehlt mir? Was brauche ich gerade am meisten? Wie kann ich mir diese Bedürfnisse erfüllen? Wer kann mir helfen?
- Wie ergeht es den Kindern mit der Trennung? Wie ehrlich waren wir zu ihnen? Was brauchen sie von mir/uns? Kann ich ihnen dies geben oder brauchen sie/wir professionelle Unterstützung?
- Welche Wünsche äußern die Kinder in Bezug auf z.B. Umgangszeiten? Inwieweit können wir das realisieren?
- Was ist mir wichtig nach der Trennung? Welchen Abstand benötige ich? Wie kann ich dies vermitteln? Wer kann mir dabei helfen, eine respektvolle Basis zum/zur Expartner/in (zurück) zu erlangen?
- Was macht mir gerade am meisten Angst? Wie kann ich besser damit umgehen? Wie real ist dieses Szenario?
- Inwieweit hat sich das Verhalten der Kinder verändert? Sind sie z.B. ruhiger oder aggressiver? Was könnte das bedeuten? Wie gehe ich damit um?
- Wie geht es dem/der Expartner/in mit der Trennung? Macht er/sie sich noch Hoffnungen?
- Wie ist unsere Trennung verlaufen? Gibt es ein zurück? Ist das allen Beteiligten klar?

R – Rollen reflektieren

Sie sind nun kein Liebespaar mehr! Sie haben ggf. auch eine räumliche Trennung durchlaufen und müssen für sich in die neue Rolle finden. Von nun an darf Ihr Ziel eine konstruktive Elternschaft sein. Hilfreiche Fragen auf diesem Weg können sein:

- Wie war unsere Rollenverteilung während der Partnerschaft?
- Welche Rolle möchte ich einnehmen? Was ist mir wichtig?
- Wie möchte ich meine Vater-/Mutterschaft leben? Was ist damit verbunden? Inwiefern ist das realisierbar?
- Was soll, was muss sich ändern? Was muss ich ändern? Was muss mein/e Expartner/in ändern?
- Welche Rolle möchte ich gegenüber den Kindern einnehmen? Was ändert sich dadurch für mich, für die Kinder und in meinem Alltag?
- Wie kriege ich das mit meinem Berufsleben/sonstigen Verpflichtungen gut vereinbart?

A – Absprachen

Sie sind noch immer auf den/die Expartner/in angewiesen, wenn es um die Kinder geht. Vieles muss abgesprochen, transparent gemacht und geklärt werden, ggf. auch schriftlich & mit Unterschriften.

- Wer holt wann die Kinder (wo) ab?
- Wie regeln wir die Umgangszeiten?
- Wie gehen wir mit Terminen der Kinder (Sportverein, Arzttermine etc.) um? Wer ist wann für was zuständig?

² Abrufbar auf meiner Homepage: [mit-dem-WER-Dreischritt-zum-konstruktiven-Miteinander_Doerr.pdf](https://www.coaching-training-doerr.de/wordpress/wp-content/uploads/2024/07/mit-dem-WER-Dreischritt-zum-konstruktiven-Miteinander_Doerr.pdf)
([coaching-training-doerr.de](https://www.coaching-training-doerr.de))

- Wie flexibel möchten wir die Umgangsregelung allgemein handhaben (z.B. Einladungen zu Geburtstagen, Feiertage)?
- Wie erreichen wir uns im Notfall der Kinder? Was ist ein Notfall und was nicht?
- Wie regeln wir Dinge, die die Kinder benötigen (Schulsachen, Kleidung etc.)? Wer ist finanziell für was zuständig?
- Was passiert, wenn jemand sich nicht an die Abmachungen hält?

V – Verantwortung

Als Liebespaar hatten Sie Verantwortung füreinander. Fraglich ist, inwiefern das „alte“ Modell von Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten noch tragfähig für die Zeit nach der Trennung ist. Dennoch sind sie gleichermaßen noch verantwortlich für die Kinder/das Kind³. Das „V“ steht hier ganz bewusst nicht für Vertrauen, wenngleich auch das ein wichtiges Element einer funktionierenden Elternschaft nach der Trennung ist. Es zeigt sich in vielen Fällen aber, dass ein „zuviel“ an Vertrauen dazu führt, eigene Bedürfnisse und Empfindungen nicht ernst zu nehmen. Hieraus können sich gerade in strittigeren Elternschaften negative Folgen ergeben. Sie dürfen sich daher einmal fragen:

- Wofür war ich bisher verantwortlich, wofür war ich zuständig (Haushalt, Reparieren/Einkaufen, Finanzierung, Aktivitäten der Kinder etc.)
- Was möchte ich ändern? Wie bekomme ich das hin?
- Welche Verantwortung trage ich für mein Kind/meine Kinder? In welchem Rahmen?
- Inwiefern habe ich noch Verantwortung für den/die Expartner/in?

O – Offenheit

Offenheit ermöglicht es uns, einen weiten Blick zu haben – die Zukunft ist unklar und macht nicht selten auch Angst. Angst vor der finanziellen Unsicherheit und/oder der räumlichen Distanz zu den Kindern, Angst, nicht mehr geliebt zu werden oder „das alles“ nicht allein zu schaffen. Gerade, wenn sich bei einem der Beteiligten bereits eine neue Beziehung anbahnt oder dies der Grund für die Trennung war, sind die Verhältnisse vielleicht schwierig und geprägt von Wut und Trauer. Offen zu sein für Menschen, die nun in die eigene Welt „eindringen“ und für die eigenen Kinder vielleicht zu wichtigen Bezugspersonen werden, ist nicht leicht. Auch offen zu sein für all die Bedürfnisse und Gefühle der Kinder, ist nicht leicht. Aber der steinige Weg lohnt sich, denn Sie sind auch verantwortlich für die Kinder und deren Wohlergehen. Hilfreich hierbei sind Fragen wie:

- Was kann mir helfen, die neue Situation besser zu akzeptieren?
- Welche Möglichkeiten ergeben sich für mich durch die Trennung? Was wollte ich schon lange einmal machen? Falls es durch die Trennung kinderfreie Zeitfenster gibt: Sorgen Sie gut für sich, machen Sie, worauf Sie Lust haben.
- Was umtreibt die Kinder gerade? Wie kann ich ihnen helfen?
- Was wünsche ich mir? Wie soll es mir gehen?
- Wer oder was kann mir helfen, mit den Ängsten der Kinder besser umzugehen und für sie da zu sein?
- An welchen Stellen blockiere ich durch mein Verhalten die Bedürfnisse anderer?

³ Die rechtlich geregelte Verantwortlichkeit (z.B. Personenfürsorge-, Umgangsrecht) kann dabei durchaus abweichen von der empfundenen.

BRAVO – Sie haben die Grundlagen einer guten Trennung geschaffen. Hierbei geht es nicht nur um Sie und die eigenen Bedürfnisse, vielmehr liegt es auch in Ihrer Verantwortung als Elternteil, sich das ganze Familiensystem anzuschauen. Vielleicht haben Sie auch bemerkt, dass die einzelnen Bausteine dieser Methode ineinandergreifen. Geht es um Verantwortlichkeiten, dürfen Sie auch nach Ihren Bedürfnissen und Gefühlen fragen. Geht es um Absprachen, braucht es auch die eigene Rollenklärung. Falls es Ihnen mit der Trennung nicht gut geht, Sie sich hilflos, wütend, ungerecht behandelt und/oder überfordert fühlen angesichts der vielen Veränderungen, die auf Sie hereinprassen, ist das Ihr gutes Recht. Aber: Es sind Ihre „Baustellen“ und Sie dürfen sich eingestehen, wenn Sie Unterstützung benötigen und sich diese gönnen – zugunsten Ihrer Eltern-Kind-Beziehung und der Elternpartnerschaft wird sich diese Investition lohnen. Und ganz nebenbei wird es auch Ihnen dadurch gleich viel besser gehen!